長壽

于右任

中華郵政特准掛號認為新聞紙類

每份四分　第一〇四期

中華民國廿四年二月八日

每逢星期五出版　全年五十期　連郵二元　國外加倍

館址　上海三馬路雲南路口幸福書局內

本期目錄

治療疾病之新法
肺氣腫的說明
包養男孩藥品
活屋(二十四)
色慾之害
灸十二種骨蒸法
呃逆淺說
滋養身體的食物
大便與嬰兒健康
人參之研究
油類可治胃痛之研究
齒部衛生
金子久醫案

□愛情障碍

愛香惡臭……人之恒情
鼻流濁涕……腥臭異常
愛情破產……理所必然
挽救之策……其惟保腦

程君青心爲本埠著名之小說家。平日用腦過度。致患腦漏。終日流涕。腥臭異常。其夫人情春。深痛惡之。結婚未久。愛情破產。程君心竊憂之。遏求中西名醫。均無效驗。後無意中在友人處見長壽報上載有保腦丸可治腦漏。購服二盒。試之果效。不數日而宿疾頓愈。夫妻愛好如初云。

保腦丸專治腦漏。有意想不到之效。每盒大洋五角。不折不扣

治療疾病之新法

蔚

斷食療病。西醫中亦有道及者。但範圍甚廣。余以爲未必盡然。西醫云。斷食所治之病。如便秘。耳聾。嗅覺脫失。孕婦頭痛。神經痛。及粘膜炎。胃壓等。均爲有效。余研究而試驗之胃病。獲效者頗衆。腸病。時感病。亦有時生效。餘者不足恃也。

胃病者。如嘔吐胸痛。食慾不振。或胃部發痙攣性之疼痛。或劇痛如刀刺。或痛時得按壓而經快。以上胃病。均可行餓食療病法。並能收完全之效也。

胃爲人身最要之關鍵。營養賴之以富焉。胃氣旺則經絡氣血貫通。體質健壯。胃氣弱則臟腑機能均蒙其害。譬之戰鬬之時。軍糈缺乏。進退未有不敗者。

人無疾病之時。納穀則足以滋養。假胃病一作。如不絕斷其飲食。是資寇以粮。病必由輕而重也。

時感者。內有蘊蓄之邪。外有客感之束。發熱燒渴。神志牛明。此時亦當行斷食療病法。危險可期其速愈。腸病者。腸中積滯過多。欲瀉不得。斷食則瘥過者。可以宣導藉此以暢達其機也。

至餓之時日。以四五日爲率。胃病重則可斷食一星期。屆時自能恢復原狀。而疾病亦霍然矣。

設病者欲求醫診治。斷食與服藥無礙。醫以對症療法治之。此醫者應盡之責。余不贅焉。

朱振聲醫士

上海新新公司常年醫藥顧問

上海世界書局常年醫藥顧問

診例

(甲)門診一元　號金不取
(乙)出診四元　路遠遞加
(丙)膏丸方四元　藥自收件
(丁)外埠問病二元　原郵回件
(戊)急症隨請隨到

時間　門診上午九時至下午四時止　出診四時以後

電話　九一四九二

診所　上海雲南路會樂里第一弄[illegible]號

[illegible]啓

人參之研究

倪夢若

(定名)本品本艸形如人身。乙名人銜。乙名鬼蓋。乙名神艸。乙名土精。乙名血參。

(產地)上黨山谷。遼東。日本產者名東洋參。法蘭西產者名西洋參。朝鮮產者名高麗參。產閩中者名新羅人參。不及上黨者佳。本品以遼東野生者最佳。然求之今世。極不易得。

(性味)味甘微寒。(本經)微溫无毒。(別錄)氣薄味厚。

(功用)(本經)主補五臟。安精神。定魂魄。止驚悸。除邪氣。明目。開心益智。久服輕身延年。(別錄)療腸胃中冷。心腹鼓痛。胸脅逆滿。霍亂吐瀉。調中。主消渴。通血脈。破堅積。令人不忘。能回復身體及神經之疲勞。且有健胃之功效。

(畏使)茯苓、馬藺、為使、畏藜蘆、溲疏、鹹鹵

(用量)五錢至一兩。『大量』三錢至一錢。『小量』

(禁忌)凡面赤。面黑。氣壯神強者。不可用也。脈弦。強。緊。實、滑、數、洪、盛、長、大、有力、或右手獨見脈實。皆火鬱內實。不可用也。痰實氣湧之喘。久病鬱熱在肺者。不用。陰虛火亢之吐血。不可用也。病體俱實者。不可用也。

(闢謬)本品東國豬子氏曰。人參爲興奮強壯藥。爲漢醫所珍重。然徵諸病牀。无顯著之効力。在病症危急時。毫无作用。烏虖。何其言之謬也。夫國醫賴以建樹奇勳。救治危證者。實不勝枚舉。例如本品配以附子。名參附湯。治陽脫。四肢厥冷危證。本品同附子、乾姜、炙神、熟地、景岳名六味回陽飲。治陰陽將脫等證。它若生脈散。人參三白散。回陽救急湯。回陽反本湯等。所治證候。靡不危急萬分。豬子氏之言。其不確可知。惟本品必配以它藥。而效力始著。試觀仲聖傷寒金匱二書。用人參者。必佐使它藥。若白虎加人參湯。小柴胡湯。桂枝加芍藥。生姜、人參、新加湯、厚朴、生姜、牛夏、甘艸、人參湯、茯苓四逆湯。柴胡加龍骨。牡蠣湯牛夏瀉心湯。旋復代赭湯。黃連湯。炙甘艸湯。呉茱萸湯。烏梅丸、乾姜、黃苓、黃連、人參湯、理中丸。竹葉石羔湯。生姜瀉心湯等是也。

(雜說)本品有用於表汗藥者。如參蘇飲。敗毒散。用於和解藥者。如小柴胡湯。用於解熱藥中。如白虎加人參湯。竹葉石羔湯。用於攻下藥中。如黃龍湯。領人參深入驅邪。即熱退神清。喻嘉言曰。傷寒有宜用人參入藥者因元氣素弱之人。藥雖外行。氣從中餒。輕者。牛出不出。留連致困。重者。隨元氣縮入。發熱无休。所以虛弱之人。必用人參入表藥中。使藥得力。湧而出。全非補養之意。即和解藥中。有人參之大力居間。外邪遇正。自不爭而退舍。亦非偏補一偏之意。而不知者。謂傷寒无補。邪得補彌熾。斷不敢用。而市井愚夫。乃交口勸病人。不宜服參。醫者又避嫌遠諦。一切可生之機。悉置之不理。殊失本經除邪氣之旨矣。

(引證)昔張致和先生。以本品同附子。治一垂死危症。手足俱冷。氣息將絕。口張不能言。先生以人參一兩。去蘆。加附子一錢。于石衹內煎至一碗。以新汲水浸。者冰冷。一服而盡。少頃。病人汗從鼻粱上。滑滑如水而愈。此其驗也。僕閱古今醫籍。以它藥佐使人參。以建奇功者。實紀不勝紀。右錄一則。藉以引證。其餘恕不羅剡。以省篇幅。

油類可治胃痛之研究

尤學周

胃痛之原因甚多。其最普遍者。則爲胃潰瘍。痛之時間。或在食前。或在食後。隨症候之輕重而異。大約食前作痛。得食而止者。較食後作痛稍輕一籌。

食前胃中已無食物。而胃液之分泌。未曾停止。無可消化。乃作用於胃之黏膜。夫胃酸即是鹽酸。黏膜若有潰瘍。當之自無不痛。而患胃潰瘍者。胃液之分泌。又泰半增多。其痛更甚。

食後作痛者。因食下之物。磨擦潰瘍部分。及胃動時潰瘍邊緣之被牽扯所致。若遇胃痙攣。則磨擦與牽扯之力更大。痛愈甚矣。

胃液分泌正常。並不增多。而胃之蠕動遲遲。或因痙攣而幽門阻閉。胃液羣集胃中。此與胃酸過多無異。亦能刺激致痛。若胃酸本巳過多。而幽門復因痙攣而阻閉。則胃酸之作用更久。痛之時間。亦因之增長矣。

胃痛之症。飲以油類。即能治愈。良以油有安靜之力。放解痙攣。其對付胃酸過多之法。除抑制黏膜之分泌外。又能將胃酸黏着。使不能脫離以刺激黏膜或潰瘍。此外油又能被覆潰面。無異護罩。食物不能再施磨擦。潰瘍邊緣之牽扯。亦因油之安靜力。使動作遲緩。不似以前之劇烈。故痛苦頓減。

惟油味惹人作噁。爲免除消化障碍及敗胃計。不可不將服法介紹。患胃痛者。晨起空腹時。先滴數滴薄荷油於溫水中。以漱口及喉。使不覺油之特味。最以檸檬汁滴數滴於油中。病人但覺檸檬之味。吞下並無困難。再以和薄荷油之溫水將口腔咽喉仔細漱之。初服一匙。漸增至六匙。油以橄欖油最佳。豆油。花生油。芝蔴油亦可。

肺氣腫的說明

光迪

朔風凜冽。寒氣逼人。體弱的人們。不免易患感冒。年高的人。每以感冒而患氣急痰喘。那種氣急樣兒。眞有寸步難行。絲毫不能動作之概。並且咳嗆不止。感冒一回。那氣急越發的厲害一回。日子多了。彷彿似間歇性的哮喘症。喘息之聲。對面可聞。非端坐不能呼吸。夜間不能躺平。必須把枕墊起。或蜷伏而臥。唇緣指甲。略現青色。顯係血中氧分不足。這是什麼症候呢。通常稱爲氣急痰嗆。而實際上却是肺氣腫。

在這等患者。倘視察他的胸部。則見胸廓變爲圓形。鎖骨隆起。鎖骨的上下窩深陷。兩肩扛起。背部凸起。胸骨第一二間拘若角形。肋骨間的距雖展闊。兩邊的下肋骨。更形矗出。使腹部中間愈顯凹進。可一望而知爲肺氣腫的病。

肺氣腫是肺泡的廓張。和泡壁的萎縮。共分三種。一廓大性的。(全肺放大)二萎縮性的(全肺縮小如老年萎縮症)三一部分代償性的。對於第一種的原因。大半由於劇烈的呼氣作用。如劇咳。百日咳。嗆咳。及吹弄音樂。力舉重物。下便困難等。原來肺居胸廓內。雖有堅固的骨架撐持着。但有些地方。如肺尖。肺底。肺前緣。與浮動的邊緣。却無憑藉的所在。所以肺氣腫每先發親於這些處所。我們時常看見那些久咳的人們。即慢性氣管支炎症。因爲咳了過久。他的肺漸漸的膨脹起來。就是這個緣故。至於哮喘症的肺氣腫。其原理固略有不同。在喘的發作時間。全肺雖現廓大。一到平息時候。肺亦寬鬆如常。這大概是細支氣管忽作拘彎及卡他。將氣阻塞。吸入較呼出爲多的結果。還有那些肺氣腫。找不出一定原因的。雖會患過咳嗆。僅以短時間的。且甚輕微。不足爲此症的起因。這許是遺傳性的關係。肺組織生來脆弱。一經掀動。就廓張起來。所以每有許多家族。一家數口。都患同樣的病。這一定是遺傳性無疑了。

肺氣腫不論男女老幼。均有患及的可能性。惟年紀稍大的。比較多些。勞動份子和常經風寒的職業。較那斯文不出外的易患些。那最有關係的。就是慢性反覆性的枝氣管炎症。凡是久患此症多年咳嗆的人。沒有不生肺氣腫的。患過百日咳。及麻疹後肺病的小兒。亦間患此症。此外患腺瘤與喘症的。輒爲此症的動因此患慢性心臟病。與血管硬化症。及腎病的。與本症併發的尤多。患了肺炎之後。因肺組織軟弱無力。而起此症的亦很多。

本症是最慢性最纏綿。能延多年而不變。大約感冒越多。咳嗆愈久。則病根愈深。最要注意的。就是心腎兩臟。如心腎出了毛病。如蛋白尿。心臟代償力脫落。那病勢就嚴重的了不得。

肺氣腫病。治愈極難。祇可在預防上着想。第一必防感冒性氣管支炎。上面所說感冒一回。厲害一回。是一定不易的道理。所以患者在寒令及氣候不定的春秋二季。須找一個氣候不變的所在來居住。並避免一切勞力的工作。飲食勿使過飽。因胃部的飽滿。足使氣急加劇。而致喘的發作。

以上所述的都屬廓大質肺氣腫。還有萎縮性代償性的二種。一爲老年的變象。一爲肺結核肺炎的變症。將來可列入他症論及。此處從略。

讀書不成室雜錄

葉勁秋

毒蛇咬傷方。雞子一枚。敲一小孔。合患處。以指按之。覺內有聲。久之。再換一個。無有不愈。又方用烟筒內烟膏塗之。亦愈。

蜈蚣咬傷方。火燈上燒白礬。滴于傷處。以指按之。即不痛愈。

蜘蛛咬傷方。舊雨傘紙燒烟薰之。或搗蜒蝣塗之即愈。

湯火傷方。用芙蓉根切片。鑊內炒過。存性。爲末。菜油調塗。又生石羔爲細末。生桐油調敷亦妙。

乳汁不通方。鬼饅頭二個。猪前蹄一只。爛煑食之。幷飲汁盞。一日即通。無子婦女食之。亦有乳也。

龜頭瘡方。人中白五分。青黛五分。冰片一分。共研細。擦患處。

延年方。每朝腐漿一碗。入雞蛋一枚。調和蒸熟食之。

眼皮濕爛方。郁李仁霜。蜜調塗。

臁瘡隔紙夾膏方。黑煤、血餘炭、輕粉、雞蛋灰各等分生桐油調貼。幷貼結毒臁瘡。

又方。黃柏末五錢、輕粉一錢、銀珠七分、銅綠一分、用麻油攤貼上神效。

治遠近男女臁瘡立効千搥膏。血竭一錢、輕粉一錢、乳沒各二錢、黃柏炭、小川連各錢半、黃占二錢、陳石灰二錢、白松香二錢、百草霜二錢、用清油調搥成膏。將雨傘紙蓋膏上。用針刺孔于紙上。十餘孔。扎縛之。三日一換。忌葱姜椒蒜。房事。男女皆同。

幸福書局出版醫藥新書
地址上海三馬路雲南路轉角

婦女病 全書二冊 實售一元 外埠函購寄費一角
求孕與避孕 全書二冊 實售一元 外埠函購寄費一角
胃病研究 全書二冊 實售一元 外埠函購寄費一角
百病秘方 全書二冊 實售九角 外埠函購寄費一角
保腦新書 全書一冊 實售四角 外埠函購寄費九分
胎產問題 全書一冊 實售四角 外埠函購寄費九分

包養男孩之藥品

鳴君

現在科學昌明時代。各種科學均有研究。自從動物家把人類細胞的染色體分析以後。知道每細胞內有四十八個染色體。生殖腺也是如此。只有男子的睪丸中的原本精虫細胞。僅有四十七個染色體。生殖腺內的細胞。在開始時。皆有四十八個。(卵子細胞)或四十七個染色體。(精虫原泡)等到二者成熟時。都只有一半。成熟卵子的染色體二十四個。男子成熟的精虫却有二種染色體了。一種二十四個一種只有二十三個染色體。兩者各佔其半。如其男女的生殖細胞(卵子精虫)混合後。其結晶有二種方式。

第一種是二十四個染色體的卵子。與二十三個染色體的精虫混合。

第二種。是二十四個卵子染色體。與二十個精虫染色體的混合。

若是男女的生殖器細胞混合如第一種。那末成孕的。是一個女孩子。反是如第二種的混合。那便是男孩子。

所以男女的定性。是在男子精虫內的。不過男子的精虫二十四個與二十三個染色體各佔一半。所以男性與女性的希望是相等的。

但是爲什麼有些人家專生男不生女或多男少女。或相反呢。這個問題經了很久的時候不能答復。後來我們從獸醫方面所得到的經驗。譬如雌牛不受胎。醫者只要在二牛性交時。在雌牛的陰道內放些藥品。那雌牛便能受孕。更奇怪的。用這種方法生出來的小牛。大半是雄的由此我們得到一種實驗。

就是藥劑可以變性的。

德人婦科專家翁太平氏。用此法試在人類身上。他的試驗有七十三個婦女。大半是有一個至四個女孩子的。他們心中非常要生一個男孩子。氏即用此法就人體試驗。便是在性交以前用此藥粉使起作用性交。如此受孕的結果。生出來沒有不是男子的。因此翁太平氏。便謂受胎的男女在未孕以前。可以用人工方法左右的。

那麼究竟用什麼藥劑呢。說來差不多大家知道的。就是小蘇打。我們知道小蘇打滷性。女子子宮內的分泌物乃是酸性的。精虫遇到酸性是不能活的。因爲男子的精液是滷性。換言之。女子陰道內是不可太多酸性。多了就難生育。由此看來。精虫在陰道的時候。若是滷性多。二十四個染色體的容易進了子宮去受孕成男性胎。否則只有二十三個染色體的精虫受孕。生出來。必是一女子。

著者作此篇。並非有意提倡重男輕女。但實際上講起來。如其有人要生女孩子。我們也可以用相仿反的方法試驗。那成績一定是相反的。但經驗所得只有要兒子的人。要女兒的人比較很少。所以這種試驗。只可看做一種的參考罷了。

家庭醫藥

活屋 (三十四)

(藝庵譯)

人之血。注射於自己血管內。是也。後有人改良之。取柔馴之小羊血飲之。以補已血。俗以爲取年輕美人之血。令老年人飲之。可以返老爲幼。變爲花容月貌。又有曰。瑪爾休斯喜副佉奴斯者。謂取年輕人血製藥。可以長生不老。因名其所製之藥曰。不老藥。不亦可怪哉。

體重十分一之血。分配於全身者各於其處。與必要之成分相組織。如與燐以腦及神經。與骨以石灰質及曹達。與筋肉以蛋白質是也。又血液有長短相補。緩急相救之義俠的性質。若身體之某部分忙碌。則血液之使用必多。由其他不忙之部分。移借於此。譬如專心致志爲一費力之事。則全身之血集於筋肉。因之而或病腦血不足。有起腦貧血而卒然不省人事者。又如過用眼力。則充血而赤。食事之後。因消化食物。而集血於胃腸。過勞精神。則充血於腦。古云。「腹皮緊張則眼皮弛。」一般食事之後睡眠。則多量之血集於胃。而乏腦血。過用精神之人。消化之力大都弱。即因行於胃之血少。而血集於腦中故也。

食事之後即用功於學問。其害甚大。因胃與腦中。雙方共需血液故也。故研究衞生。必守左立原則。即食後至少有三十分間安靜。勿勞身體及精神。讀書或爲他事。勞精神之後。亦宜靜養。或閒步庭園。使腦血不充。始得就食事云。

談齒部衛生

黃炳基

齒之衛生學係論齒及口各部纖維之康健。亦即使身上各機體能工作如常。營養如恒之謂也。夫不潔之口。乃危害人身康健之唯一原因。蓋空氣中千萬微生物皆從口中呼出而成肺癆。肺炎。喉痧。喉核炎。喉管炎及傷風等重症。故不潔之口即疾病之口。人有康健之口。決無疾病。反言之。疾病之人決無康健之口也。

一國及國民之文明程度。可以牙刷之銷路推測之。故言名黑人學者「華盛頓」嘗言。『牙刷爲增進文明最大之功具也。』彼曾鼓勵學生養成齒潔之習慣。使之自愛而增進文明。意誠遠哉。蓋清潔之齒永不腐爛。不潔之口足使齒朽。進而髓質暴露。疼痛異常。若再不愼。則齒槽膿腫。非特痛苦不堪。且將成爲急性血毒症而死。寧不可畏。牙肉之浮腫。亦因流液之結成牙垢及食物碎屑之累積而成。以致牙根之薄膜漸漸發炎。濃汁繼之而出。結果。齒脫落。他若口炎。咽喉炎。喉核炎。以及一切疾病。皆從口中不潔而生也。

作者邇來曾檢查海上學校諸生。其患齒病之數。於三十三百六十八男女孩童中。祗百分之廿三生有健全之齒。百分之七十齒均朽腐。此種事實。能不令人驚駭。據美國海陸軍募兵處報告。有無數良好軍人。因牙齒之瑕疵而不能服務。在一九一七年投考陸軍中之百分之十九。亦失敗於齒之不健。當余在芝加哥。六年實習期內。見該處之中國兒童及成丁者亦患同樣之病。年老之人百分之九十皆患各種齒槽膿腫之病。間有病勢頗重。齒骨漸漸而脫落。皆以無識之故而自入地獄。惟有青年學生對於齒部頗爲留愼而已。

嬰兒生後至血牙出齊時之口部衛生。頗爲重要。其死於餵養不當者。較任何原因爲多。故液腺及牙齒未生之前。其食物除乳之外都不適宜也。當嬰兒初進食物時。其口部之清潔。爲母及乳母者務須格外留意。其法以藥水棉花一方包於洗淨之右手大拇指上。浸於硼砂酸中。取出而放入口中。移過舌之上面。而尤須在舌之下部及牙肉與牙齒之間擦刷之。候齒齊出後。每日應以軟刷擦牙三四次。若遇病孩。其口更須注意。蓋無數微生物將於此時滋生。而釀成大禍也。

永久之齒約於六歲至十一歲左右逐漸而生成。蓋此時血牙受牙根之敗縮而漸脫落。小孩在三歲至六歲間。須避過度之刺激物品或不周之營養。蓋值永久之齒在登達時期。小孩之精力減少。而神經系之疾病易於叢生。其小兒因口病齒朽及殘疾等之刺激而變成劣性者。比比皆是。可不愼哉。以心理學觀之。不齊之齒。歪形之顎。以及缺嘴等。足使活潑小兒失其快樂。由同伴之譏笑而將可愛之性情一變而爲兇暴殘忍矣。

由此觀之。口之衛生實爲重要。清潔之法。當備良好牙刷一柄。絲絨一塊。括舌器一個。及清水等。刷牙之時須上下內外彙顛。惟絲絨用以移去食物之碎屑。而牙簽或亦可用。但不可損害牙肉之纖維而已。

小兒應敎以用鼻呼吸之法。蓋不正當之呼吸易生喉病。喉核炎。傷風。喉管炎及肺癆等疾病。而咀嚼器具之不健。尤足使所食之物難以消化。胃腸等病因之而生焉。

吾人須知良好之血液皆由良好之食物而來。然須經正當之咀嚼。消化。融化及酸化等程序。無健全之齒。不能作適當之咀嚼。無適當之咀嚼。食物即不易消化。無新鮮之空氣。則食物難與養氣化合。故康健者。增進快樂之途徑。世人苟能得康健之道。實勝於登極樂之天堂也。

敬送 專治 夢遺滑精奇方
益腦補腎丸

此方主治一切滑精早洩腦漏陽萎效驗驚人患者函索即寄
燕巽堂
上海西門方斜路寧康里念壹號

治喉風奇驗方

偉才

咽喉燥痛。在喉痧將發時用（大蒜）擣爛如泥。貼在大拇指與食指之凹中。上用膏藥蓋往。隔一夜即起水泡。其時喉間腫痛。即可全消矣。又「鮮蒔菇」亦能。吃時即覺口唾涎滴滴流出（此流出的涎甚毒。以灰盛置。棄之廁所。或埋入土中尤妙）流後再用鹽水。或清潔的冷開水漱口十數次。連吃幾次。甚或四天。即可全愈。。

他是男女墮落的救星
贈 青年之友 券
憑券附郵十二分即贈送「青年之友」一册
空函不覆 上海三馬路雲南路 幸福書局啓
他是青年前進的明燈

青年之友
青年應有的認識……希望青年去做切實工作
青年失業之原因……給前進的青年
青年三大要求……怎樣可免青年的色慾
青年怎樣去做……怎樣指正青年的前途
青年良好習慣……怎樣教導失學的青年
青年[illegible]愛的認識……怎樣[illegible]青年心理病態
青年勿作繭自縛……青年何嘗如夢
青年應負的責任……處世碎錦五十餘則
全書一册特價祇收大洋二角寄費加一（郵票十足通用）
總發行所上海三馬路雲南路幸福書局

炙十二種骨蒸法

外治秘要。崔相家傳方及王寶臣經驗方。悉編載灸骨蒸法。然皆有誤。昆陵郡有石刻最詳。余取諸本參校。成此一書。比古方極爲委曲。依此治人。未嘗不驗。往往一灸而愈。予在宜城久病虛羸。用此而愈。

取穴法

先定穴。令患人平身立正。取一細繩攙之。勿令人展縮。順脚底貼肉堅踏之。男左女右。其繩前頭與大拇指端齊。後頭令當脚根中心。向後引繩。循脚肚貼肉直上。至曲脷中大橫紋截斷又令患人解髮分兩邊。令見頭縫。自顖門平分至腦後。乃平身正坐。取向所截繩一頭。令與鼻端齊。引繩向上。正循頭縫至腦後貼肉垂下。循脊骨引繩向下。至繩盡處。當脊骨以墨點記之。（黑點不是灸處）又取一繩子。令患人合口。將繩子按於口上兩頭至吻。卻拘起繩子中心至鼻柱根下止。如此便齊兩吻截斷。將此繩展令直。於前來脊骨上墨點處。橫量取平。勿令高下。繩子先中摺當中。以墨記之。卻展開繩子橫量。以繩子上墨點。正壓脊骨上墨點爲正。兩頭取中。勿令高下。於繩子兩頭以白圈記。白圈是灸穴也。

以上是第一次點二穴。

次二穴。令其人平身正坐。稍縮臂膊。取一繩繞項向前雙垂與鳩尾齊。鳩尾是心歧骨。人有無心歧骨者。則從胸前兩歧頭下量取一寸。即是鳩尾也。即雙截斷。卻背翻繩頭。向項後。以繩子停取中心。正令當喉嚨結骨上。其繩兩頭夾項雙垂。循脊骨以墨點記之。（墨點不是灸處）又取一繩子。令其人合口橫量。兩吻截斷。還於脊骨上墨點橫量爲法。繩子兩頭以白圈記之。白圈是灸穴處。

以上是第二次點穴。通前共四穴。同時灸。日別各七壯。至第二穴壯累灸。至一百或一百五十壯爲妙。候灸瘡欲瘥。又依後法灸二穴。

又次二穴。以第二次量口吻繩子。於第二次雙繩頭盡處墨點上。當脊骨直上下竪點。令繩中停中心。在墨點上於上下繩盡頭。以白圈兩穴。白圈是灸穴處。

以上是第三次點兩穴。謂之四花穴。灸兩穴各百壯。三次共六穴。各取離日量度。度訖即下火。唯須三月三日艾最佳。病瘥。百日內忌飲食房事。

※ ※ ※ ※ ※

呃逆淺說

姚偉木

保健是衛生之大法。本刊即衛生之指南。故言病理愈淺近。治法愈是速效者。最合本刊之主義。而爲衛生之捷徑也。呃逆一病。本是概平常極普通而最細小。有不治而自愈者。不過要知呃逆有虛實。有寒熱。有食滯。亦非一概自愈耳。蓋社會上爲打呃逆起病而至死地者頗多。是亦不可不研究之也。

㊀偶然氣不順。或因寒氣驟感。或去其寒。或通其氣。而呃逆自止。藥用陳皮干姜各二錢。或以甘草一錢。干姜一錢半。煎汁熱服。如呃逆而有痰口燥者。以陳皮一錢半。淡竹茹三錢。皆有效。

㊁食肉或麵等物後。而起呃逆者。爲油膩食滯也。用焦山查。白芥子各三錢。香香一錢。或加陳皮枳穀各二錢亦可。

㊂病後元虛。或大吐大下後。胃因虛弱。而致呃逆者。此最爲危險之候。不宜大意。務必就醫速治。

㊃因傷寒後而驟見呃逆者。胃中必虛冷。不可發其汗。否則呃反加劇。身命攸關。

㊄呃逆名詞即方書曰噦病是也。若呃而腹滿者。但察其大小便何部不利。利之則呃愈。

人待老而保生。是猶貧而積蓄。雖勤亦無補矣。——程子

滋養身體的食物

教・礎・

查補養身體的食物。大概可分作三種㊀、(糖類)。(名蘗糖類又名小粉類)㊁、含蛋白質類。(爲鷄蛋白)㊂、含油類的食物。除這三種外。身體亦略含些礦物質。如鹽等是也。應稍有穀果所含的活力素。對個人的身體。必需用以上的幾種食物。更必須有完量。假如偏食一種。如米或蕃薯。就不能得完全的補養。所以必須常食豆麥蛋菜蔬等。使身體補養。達到正當適宜。沒有缺少爲合法。論到人的食物。只有五穀蔬果而已。所以人類的肢體。自然深知甚麽食物。最合滋養。人體。既合人吃五穀百果。即可以證明人吃這種食物。眞能得着完全的健康。若是所住的地方。五穀蔬果。取用不盡。肉食等類。很可以完全不食爲佳。

五穀中。可作最美的食物的。就是麥豆小米等硬穀果中。可作最相宜的食物的。就是胡桃落花生等。但是吃穀的果子。務須嚼得極碎。並要在吃飯的時候呢。水果之中。如梨、李、桃、橘、香蕉、葡萄、蘋果柿子。是大有益的食品。能潔血液。使大小便有常。但是從市街買來的水果。要沸水燙過。再削去外皮。有幾種水果。煑着吃。滋味更好。如蔬菜、蘿蔔、青豆、芹菜諸品。是食品中不可少的。因這些蔬菜含有健身的質料。叫作活力素人的食品中。也有可生吃的。但是種植蔬的人往往用人的糞溺作肥料。蔬菜上多致病的微生物。所以凡由菜市買來的蔬菜。都要洗淨煮熟。論到生吃。除非由自己園中。不用糞溺所培植的蔬菜纔可以生吃。然也有少數如黃瓜等。先要燙過。後削外皮。纔可以生吃。因爲必定要這樣。纔可以沒有生病的危險。再有當特別的注意。就是要使小孩子多吃新鮮的水果菜蔬。因爲他們的身體。必需要有這種滋養料。纔可使小孩子的身體發育。不受阻礙。

鷄蛋、牛羊奶。爲最上的食品。牛羊奶。更是小孩子良好食物。但是牛羊奶。在未飲之先。務須煮過一次。天氣熱的時候。煮後不可存留到六小時再吃。因爲奶中最容易滋微生物。世人多認肉類爲食物。是一定不可少的東西。這就誤認了。要知這除非五穀菜蔬。稀少的地方。沒有法子乃不得已。纔用肉類代替。至於溫帶各國所產的蔬果很多。又比肉的價錢便宜。出產好。又清潔。又含滋補料很多。

照調查所得的報告。凡作爲肉食的畜類。無病的。眞是很少。即如牛猪等類。所患的病症。多有與人相同的。凡吃他的肉的人。就有要受他的病症傳染的危險。世界上所有大牢的國家。所吃肉類。是最平常的。就是猪肉。殊不知猪肉是畜類中。頂不潔淨的動物。他所食的。也是最汙穢的食物。他的的生性。又喜歡在汙穢不堪的地方去臥或吃食物故論到人食。實在說猪是不潔淨的畜類。他的肉。是不可吃的。論到肉。有許多錯認爲養人身體的食品。有著名醫家。已經查明肉類所含滋養料的分量。知道一磅花生的滋養料可與五十磅牛猪肉滋養料相等。由此看來。肉類有甚麽補益呢。况且他的錢又貴。頂好要吃五穀蔬菜等類。不但是節省經濟。也可免除由多食一切肉類而得不良的結果。

大便與嬰孩健康

康國・礎・

以母乳哺育的嬰孩的大便。是煉膏藥樣粘着而黃色。帶甘酸味之臭氣。以牛乳哺育孩子的大便。則呈特有的灰白色。——這是健康的狀態。

就孩子的大便而觀察其是否健康。不外㊀臭氣、㊁性質、㊂色、㊃異狀物之四要點。

臭氣—混食的便呈糞臭。普通健康的孩子都是一樣的。但如其起消化不良時症。則全然發酵腐敗。有的像腐化魚腸的樣子。有的像臭鷄卵的樣子。便臭反而消失。

性質——通常有硬便。軟便。水樣便之三區別。硬便見於普通混食的健康兒。軟便見於初次混食的孩子。——有種種之異狀——水樣便即是下痢便。

色——母乳兒之便黃色。人工營養兒之便灰白色。這是健康的常態。在病的異狀時則呈青色或黃綠色。

異狀物——有顆粒。粒液及血液等。顆粒混於乳汁不消化之凝固便中。粘液自腸壁的分泌而來。主混於消化不良症。疫痢。赤痢等之便中。在健康狀態。大便中亦有偶然稍混血液的。但通常多與粘液混合。所謂粘液血便。如其血液非常之多而混粘液時。則名爲血便。是赤痢的特徵。

幸福書局 代售各種良藥
地址上海[illegible]路雲南路轉角

遺[illegible]敵
有夢而遺 無夢而[illegible] 久[illegible] 新起 服之如神
每盒大洋一元

保腦丸
用腦過度 鼻流[illegible] [illegible] 異常 一服即愈
每盒大洋五角

白濁丸
白濁初起 [illegible]管 [illegible] 定痛 效如桴鼓
每盒大洋一元

吐血靈丹
肝火犯肺 肺絡[illegible] 吐血 服之立止
每盒大洋五角

獺肝[illegible]痛散
女子善鬱 肝病[illegible] [illegible] 定痛 靈驗無比
每盒大洋四角

說色慾之害

沈・友・仁・

男女交合泄精之後。則精道谿而空。於是婦人陰電直射而入。彌縫其空隙。流行於完體。與男子原有之陽電。相吸引。絕大之變動。有極大之能力人身熱度製造而成。此類陰電。由體。沈溺一氣。無柄鑿之患。若手淫遺精者。則精出之後。所補其空隙。僅天空之生氣耳。人身之呼吸空氣。惟肺爲能之。今乃以陰莖代肺之用。是取未經製造之空氣煉入千熬百煉之精道中。能毋有異族敵國之患乎。若男色。則泄精之後。所補入精道者。惟穀道中糟粕惡濁之氣。較之天空生氣又不同矣。其害可勝言哉。

精不屢泄。則安居而變稠。精自充足矣。此一也。精不屢泄。則事更攝新血。而卵力足。此效二也。血中精汁。不爲卵攝。則存於全身之血內。而人之體質强矣。此效三也。腦氣不爲慾念所牽累。則氣血和平而便於作事。此效四也。有此四效。吾人何樂而不爲耶。

先哲有言曰。絕嗣之墳墓。無非好色狂涉。嗚呼。其故可深思矣。原夫精之爲物也。基礎於氣血之變化。故經曰。氣歸精。精歸化。又曰。精化爲氣。其重要有如此。蓋吾人身中有限之精血。豈能供無窮之耗費者乎。故子瞻氏云。傷生之事不一。而好色者必死。吾同胞之青年者。其經此棒喝而自勉耶。

方其慾火勃興。則陰莖陰囊之空隙。無處不充以血液。於是陰莖勃起。皆爲生元（即構造胚胎之精蟲)。所遨遊棲息之地。泄而去之可也。若未曾泄去。則有四害也。離位之精勢不能復返將停滯而橫痃下疳諸症矣。血中精液。屢經吸收而未出。則精囊將有滿溢之患。而爲夢遺滑脫諸症矣。慾火怒張而未泄。慾勢勃興而未遂。將有上衝逆傳之變。變而爲癰疽瘡瘍諸症矣。生元屢動。則密佈於精道。遂致腎氣虛餒。而爲白淫。白濁等諸症矣。故曰不能息慾念者。毋寧縱慾乎。

精入精囊。不能久而即出。則其汁薄。斷難成孕。一害也。新精屢泄。則囊內之微絲管。亦屢屢吸收血內之精液以補之。於是周身血內之能力減。而心臟衰弱。致有倦怠昏瞀之虞。二害也。血爲食物中精汁。精爲血中之精汁。而生元尤爲精中之精汁。大抵精稠者則生元壯而健。精薄者則生元幼而且弱。則其蠕動迴轉之能力不足。於是有陰萎之患。三害也。陰囊器械。屢屢用之。如機器之易壞。而百病於以叢生矣。四害也。故縱慾者。其全身心虛弱。其顏色必蒼白。心神必不鎭靜。全體震慄。下肢瘦削。每一動作。則汗出津津。此皆濫用生殖器之結果也。行屍走肉。有愧爲人。

※ ※ ※ ※ ※

名醫大麻金子久醫案(五)

朱振聲錄

七診—更衣溏薄較減。小溲清長頻頻。脾氣雖稍健運。腎家仍無固攝。盜汗未已。咳嗆猶作。中脘舒適。納食尚鈍。舌中光剝。邊起腐葩。脈象沉細。兩尺更弱。病人元虛。陰陽液耗。清陽從下而陷。濁陰從上而干。目下所恃者。尚無寒熱交爭。陰陽或有一線之抱負焉。仍擬前法而引伸之。以堅壁清野之義也。

照前方加菟肉。除肉果。換白芍。再加赤石。炒於朮。

八診—喉痰唧唧之聲較平。腸中濯濯之鳴未息。二便次數漸少。兩足胕腫尚甚。若痰洩二端。似有轉機之象。無如病久元虛。實有不堪設法。今脈依然沉細。舌質猶見葩白。經云。感者貴之。虛者補之。勞者溫之。損者益之。調治之法不出此旨範圍。但區區之草木。恐未必有勉回造化之術。

照前方加龜版、菟耳、赤石換、炒五味、除白芍。

九診—腎爲先天之根。脾爲後天之本。腎虛則根怯。脾虛則本薄。吸納之氣無以歸壑。游溢之精不獲佈敷。留畜中焦。悉變痰濁。痰升氣逆。其勢可畏。肺金久失清肅之令。津液尤失灌溉之機。若見喘息汗洩。便有脫絕之虞。脈象弦沉不弱。舌質花剝不澤。根本日竭。生機日殆。施草木功。烏能補救。設有愈之之方者。其仙乎。

冬虫夏草　麥冬　訶子　兔耳　川貝
橘紅　於朮　茯神　燕窩　海石
吉林參　壯蠣